Menu Gluten Free

MENU CON RISO INTEGRALE

- **CENTRIFUGATO O FRULLATO DI ARANCIA, CAROTA, LIMONE E MELA**
- **RISO AL VAPORE CON PESCE O GAMBERETTI E VERDURA DI STAGIONE**
- **QUINOA CAKE**

Ingredienti

Centrifugato o frullato di arancia, carota, limone e mela
(2 bicchieri)
1 arancia
2 carote
½ limone
1 mela

Riso al vapore con pesce o gamberetti e verdura di stagione
(2 porzioni)
1 tazza di riso integrale bollito
2 filetti di merluzzo (pesce spada, salmone) o 6 gamberetti
1 melanzana

Quinoa cake
(12 tortini circa o una teglia tonda)
150 g di farina di grano saraceno
60 g di farina di ceci
1 cucchiaino di bicarbonato
+ 1 cucchiaino di lievito per dolci
80 ml di olio di oliva
3 cucchiai di miele
120 ml di crema di riso
2 uova
aroma di vaniglia
50 g di mandorle tritate
150 g di quinoa cotta
150 g di uvetta
o altra frutta disidratata

Centrifugato o frullato di arancia, carota, limone e mela — Difficoltà 1 — Tempo 1

Pelo l'arancia e il limone a vivo; lavo e spazzolo le carote, così come il kiwi; taglio a pezzi la mela senza sbucciarla.
Inserisco tutto nel frullatore e faccio andare, aggiungendo, se necessario, dell'acqua.

Riso al vapore con pesce o gamberetti e verdura di stagione — Difficoltà 2 — Tempo 2

Preparo il pesce cuocendolo al vapore oppure passandolo velocemente in pentola antiaderente con un trito di erbe aromatiche (origano, rosmarino ed erba cipollina).
Taglio a pezzi la melanzana e la metto in una padella con un filo di olio, acqua e un pizzico di sale e la faccio saltare velocemente in modo da farle prendere colore.
Per finire, unisco il riso, il pesce e le melanzane, condendo con un filo di olio a freddo.

Quinoa cake — Difficoltà 2 — Tempo 3

Sciacquo 50 g di quinoa e la metto in una casseruola con il doppio di acqua; quando inizia a bollire, abbasso il fuoco e la lascio cuocere con coperchio per circa 15 minuti, poi, sempre coperta, la lascio riposare per qualche minuto prima di separarla con una forchetta.
Mescolo insieme tutti gli ingredienti e infine unisco la quinoa.
Inforno a 180 °C per 30-35 minuti, verificando la cottura con uno stecchino.
Se ho voglia di un dolce "più dolce", posso versarvi sopra un po' di miele scaldato insieme all'aroma di vaniglia.

Infiammazione da cibo

Riso al vapore con pesce o gamberetti e verdura di stagione
Nichel: niente olio in cottura.

Quinoa cake
Nichel: niente uvetta, che però si può sostituire con albicocche o datteri, e niente mandorle tritate.
Lieviti: questo dolce non va bene, ma può essere sostituito con il castagnaccio (vedi Menu 4 stagioni con castagne pag. 148).

Varianti di gusto

Quando scelgo la frutta per il **centrifugato** o il **frullato**, cerco sempre di orientarmi, secondo la stagione, sulla frutta e la verdura che l'accompagnano.
Se la mela è perfetta durante la stagione fredda, in primavera userei le nespole, mentre in estate sceglierei il melone e persino l'anguria.
Se scelgo di fare una centrifuga, non mi preoccupo delle bucce dei frutti, che però lavo bene prima di usare.
Per il frullato, dipende dai gusti: più buccia si tiene, più fibre aiutano il nostro organismo a sentirsi sazio a lungo.

Nella preparazione della **melanzana**, più i pezzi sono piccoli, più velocemente si cuoceranno; occorre quindi fare attenzione che non si riducano in poltiglia, ma restino abbastanza compatti.
La si può salare leggermente verso la fine, così da lasciare uscire l'ultima acqua.
Se la stagione lo consente, potete sostituire le melanzane con i cavolini di Bruxelles o con la verza.
Per preparare qualcosa di diverso, possiamo grigliare delle fette di melanzana, che poi riempiremo con il pesce sminuzzato e le verdure, arrotolandole come involtini.

Nel dolce alla **quinoa** occorre assicurarsi che l'olio sia fresco e ben conservato; io preferisco usare un olio vegetale leggero, evitando l'extravergine di oliva, dal sapore troppo intenso per un dolce.
La frutta disidratata può essere sostituita da piccoli pezzi di frutta fresca.